

Как подготовиться и уверенно себя чувствовать на ЕГЭ.

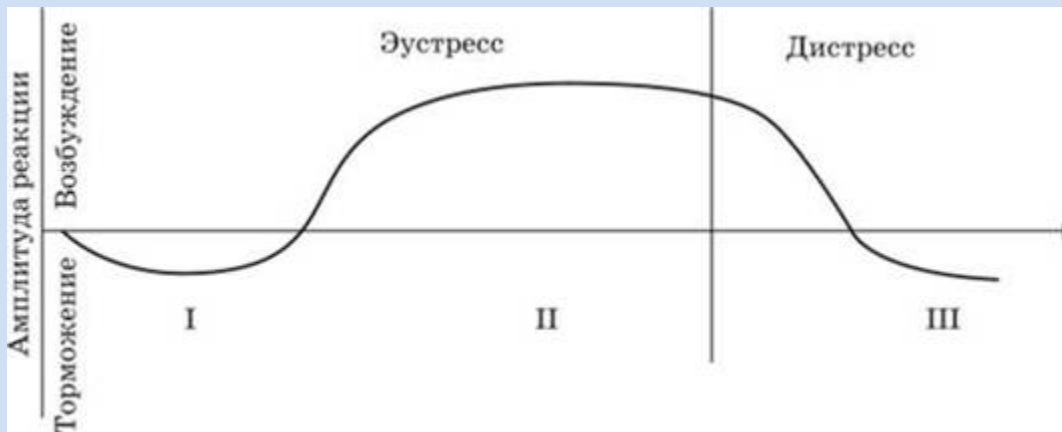
Советы психолога.

**Даниленко Ольга Васильевна к.п.н.
доцент МГППУ, психолог ГБУ Центра
помощи семье и детям в трудной
жизненной ситуации «Семья»**

Стресс – защитный механизм, данный человеку природой.

- **Стресс - ситуация воздействия стрессового фактора, вызова, который требует дополнительных ресурсов для преодоления.**
- **Стресс - психическая и физическая реакция организма угрожающую ситуацию.**
- **Эволюционный смысл – активизировать ресурсы человека на всех уровнях для преодоления проблемной ситуации.**
- **Преодоление стрессовой ситуации расширяет наши способности к совладанию с трудностями в будущем.**

Динамика стресса



Как человек реагирует на стресс

- Сражайся или беги
- Синдром «мнимой смерти»

Биологические механизмы включают психофизиологические механизмы, которые могут сделать эти реакции

По видам реагирования на стресс-фактор люди также различаются. Существует несколько категорий реакций:

- «Стресс кролика». В этом случае человек пассивно переживает травмирующую ситуацию. У него нет сил для активизации, он прячется от проблем.
- «Стресс льва». Личность с данным проявлением бурно, гневно и экспрессивно реагирует на стрессовые события.
- «Стресс вола». Способ подразумевает тип реакций на пределе своих умственных, эмоциональных и физических возможностей. Такой человек может долго жить и работать в травмирующей ситуации.

Итоговая аттестация –стресс для всех участников образовательного процесса.

- **Экзамен (в любой форме!) даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Особая ответственность, связанная с выбором жизненного пути, повышает тревогу.**
- **Оценивание качества работы школы по результатам экзамена является стрессом для педагогов.**
- **Родители испытывают тревогу за будущее детей.**

Но это – нормативный стресс!

Оптимальный уровень стресса повышает успешность функционирования системы!

Негативные составляющие стресса

- Слишком высокий уровень напряжения мешает эффективности деятельности.
- В ситуации стресса снижается гибкость поведения у любого человека – свободный выбор реакции, и повышается стереотипность действий, актуализируются привычные «схемы» или «шаблоны» поведения.
- В ситуации стресса повышается вероятность эмоционального заражения между людьми, в первую очередь – тревогой.
- Состояние стресса повышает «уязвимость», обнажая слабые места в адаптации – как на психологическом, так и физиологическом на уровне.

Этапы развития стресса

- Первая – это подготовительная стадия, которая называется тревогой. На этом этапе происходит выделение специальных гормонов надпочечников (норадреналин и адреналин), которые подготавливают организм либо к защите, либо к бегству. В результате этого резко снижается его эффективность жизнедеятельности. Если неприятности быстро разрешатся благодаря какой-либо физической активности, то эти изменения вскоре проходят бесследно.
- Вторым этапом является стадия сопротивления (резистентности). Это происходит тогда, когда адаптационные возможности разрешают бороться. На данном этапе человек чувствует себя неплохо, а, возможно, даже более бодр и энергичен. Однако у него могут проявиться агрессивность и возбудимость.
- Третьей стадией стресса является истощение. Организм после долгого воздействия стресса уже не способен мобилизовать свои резервы. Все симптомы на данной стадии подобны “крику о помощи”. В организме наблюдаются различные психосоматические расстройства. Если с этим не бороться, то на этой стадии могут развиваться тяжелые заболевания, иногда даже со смертельным исходом.

Важные аспекты работы по подготовке к экзаменам – профилактика стресса у педагогов и родителей

- 1. Подготовка к экзамену — это не ответственность только психолога или только педагогов, работающих в старших классах - они строят свою работу на том фундаменте, который заложили в начальной и средней школе, и закладывался этот фундамент во взаимодействии с семьей.**
- 2. Семья является важнейшим фактором адаптации ребенка, мотивация, индивидуальные особенности реагирования на стресс, система преодолевающего поведения закладываются и поддерживаются в семье.**
- 3. Учащийся, (вне зависимости от его возраста) – полноценный субъект образовательного процесса. Чтобы произошло изменение его поведения, нужно, чтобы он принял на себя свою часть работы, ответственность за внутренние усилия по саморазвитию.**

Перекладывание ответственности – один из способов защиты от стресса.

Для осознания распределения ответственности рекомендуется следующее упражнение.

Упражнение «Строим дом».

Представьте себе, что в течение 11 лет обучения ребенка в школе мы строим дом. Построенный дом — это тот результат, который мы получаем на выпускных экзаменах. У каждого из нас в строительстве этого дома есть своя функция: кто-то закладывает фундамент, кто-то строит лестницы, кто-то кладет крышу, кто-то украшает фасад. Мы стремимся построить прекрасный, функциональный, устойчивый и особенный дом.

Как вы думаете, а что делаете именно вы на ваших уроках? С чем бы вы сравнили свой вклад в строительство этого дома?

У каждого из участников образовательной системы есть своя роль, есть свой маленький вклад в это большое дело, но только все вместе мы добиваемся того, что дом будет построен.

Попробуйте встроить в эту картину родителей ученика. А теперь и представить вклад самого ученика.

Признаки стресса

1. Физические:

- *общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;*
- *дрожь или нервный тик;*
- *спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;*
- *повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.*

2. Эмоциональные:

- **Беспокойство или повышенная возбудимость;**
- **Раздражительность, гнев, агрессивность;**
- **Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;**
- **Чувство беспомощности, страх.**

3. Поведенческие:

- **Беспокойство или повышенная возбудимость;**
- **Раздражительность, гнев, агрессивность;**
- **Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;**
- **Чувство беспомощности, страх.**

4. Признаки стресса у детей и подростков.

- **Беспокойство или повышенная возбудимость;**
- **Раздражительность, гнев, агрессивность;**
- **Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;**
- **Чувство беспомощности, страх.**

Паника

- **Паника** — это состояние интенсивного страха перед реальной или предполагаемой угрозой. Тревога при этом резко возрастает до самого высокого уровня.
- Паника является сильной стрессовой реакцией организма на часто неожиданные и пугающие ситуации и идет вместе с совокупностью разнообразных вегетативных и соматических СИМПТОМОВ.
- Паническая атака определяется как внезапный приступ с экстремальным чувством страха, который случается при полном здравии без видимых на то причин. Сопровождается физической симптоматикой (например, учащенное сердцебиение, головокружение, слабость, одышка и т. д.)
- Как правило, симптомы ярче всего в первые минуты и проходят за 10-30 минут. Только в редких случаях симптомы сохраняются дольше.

Что усиливает стресс?

- Не правильная оценка событий, негативное мышление.
- Выученная беспомощность.
- Избыток мотивации.
- Отсутствие правильного режима.
- Стресс окружающих.

Типы психологических затруднений при сдаче экзаменов

- **Познавательные**
- **Личностные**
- **Процессуальные**

Затруднения в процессуальной сфере

Причины трудностей:

недостаточное
знакомство с процедурой
экзамена

отсутствие четкой
стратегии деятельности

Виды трудностей:

Трудности, связанные со
спецификой
фиксирования ответов

Трудности, связанные с
ролью взрослого

Трудности, связанные с
критериями оценки

Трудности, связанные с
незнанием своих прав и
обязанностей

Трудности в познавательной сфере

Причины познавательных трудностей:

Недостаточный объем знаний, недостаточная усвоенность основных понятий

Отсутствие систематизированности знаний

Недостаточная сформированность общеучебных навыков

Индивидуальные особенности развития отдельных составляющих познавательной сферы (внимания памяти и т.д.)

Необходимые психические функции

Высокая мобильность, переключаемость.

Высокий уровень организации деятельности.

Высокая и устойчивая работоспособность.

Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Четкость и структурированность мышления

Сформированность внутреннего плана действий

Затруднения в личностной сфере

Причины личностных трудностей

Индивидуально-личностные особенности

Непродуктивная система реагирования на стресс

Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Несформированность способности к самоопределению

Виды личностных трудностей:

Повышенный уровень тревоги

Неадекватная самооценка

Несформированность ценностно-смыслового отношения к экзамену:

- отсутствие лично значимых целей экзамена (учащийся не осознает, зачем он сдает экзамен);
- отсутствие действенных учебных мотивов, низкий уровень учебной мотивации;
- не принимает на себя ответственности за подготовку к экзамену и его результат.

Выводы

- **Готовность выпускника к сдаче ЕГЭ - интегральный результат работы школы**
- **Формирование всех ее компонентов невозможно в течение последнего года обучения в школе**

Нейробиологические аспекты регуляции жизнедеятельности

- При стрессе происходит активная генерация мозгом гамма-волн. Это состояние повышенной активности и продуктивности, но постепенно истощающее ресурсы.
- Альфа-волны характерны для состояния, в котором происходит активное восстановление ресурсов. Это состояние на границе бодрствования и сна, оно имеет больший оздоровительный эффект, чем сон. Важно, чтобы в сутки человек находился в альфа-состоянии не менее получаса.
- Способствуют этому: повторение ритмически организованного текста, концентрация на дыхании, образные медитации (например, мысленное рисование восьмерки на воображаемом экране, образ моря).

Связь состояния подростка с состоянием окружающих его людей.

- Стресс взрослого усиливает состояние стресса у ребенка или подростка.
- Особенно синхронизированы реакции матери и ребенка.
- Если мы хотим помочь подростку снизить уровень напряжения, то должны уметь управлять своим состоянием.

Преодолевающее поведение - копинг

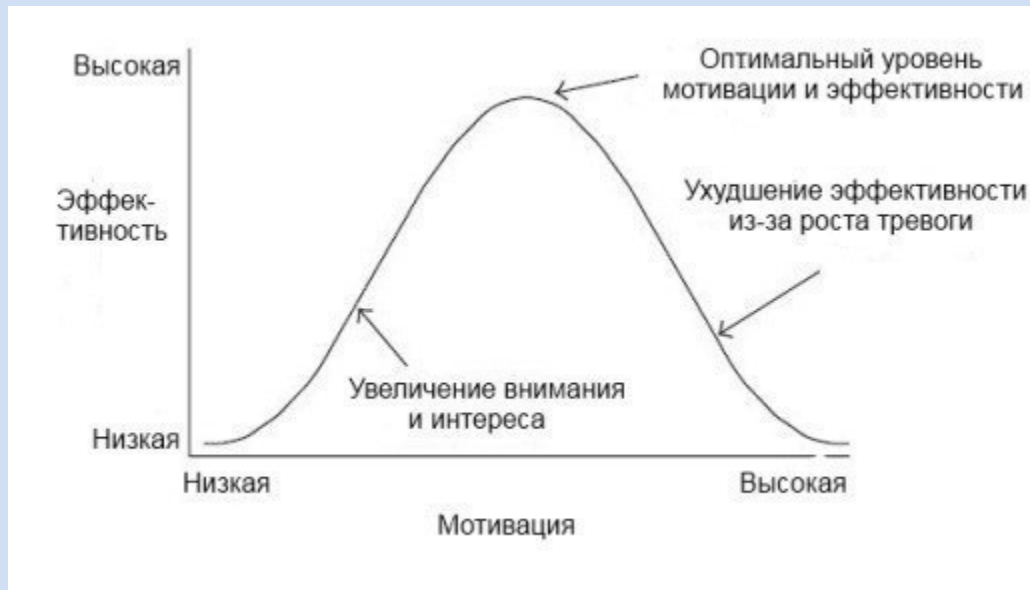
Адаптивные копинг-стратегии

- 1. Среди когнитивных копинг-стратегий:** “проблемный анализ”, “установка собственной ценности”, “сохранение самообладания” - формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.
- 2. Среди эмоциональных копинг-стратегий:** “протест”, “оптимизм” - эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.
- 3. Среди поведенческих копинг-стратегий:** “сотрудничество”, “обращение”, “альтруизм” - под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Проблема мотивации

- Мотивация достижения школьников-выпускников представлена четырьмя компонентами: мотивация на достижения, мотивация стремления к успеху, мотивация ожидания неудач, мотивация избегания неудач.
- Мотивация на достижение успеха выпускников школ при сдаче ЕГЭ, пропорционально связана с их высоким уровнем притязаний и высокой самооценкой. Данная совокупность личностных факторов психологически способствует положительной результативности учащихся в процессе сдачи ими ЕГЭ.
- *Сумма таких личностных факторов выпускников школ, как: выраженная мотивация на избегание неудач, низкий уровень притязаний, высокая личностная тревожность, детерминирует отрицательный результат сдачи ими ЕГЭ.*

Закон Йеркса-додсона – степень зависимости результатов от мотивации



Взаимосвязь мотивации и достижения успеха

- Очевидно, что мотивация важна для достижения желаемых результатов. На первый взгляд кажется, чем выше удастся мотивировать себя или другого человека, тем лучше будут результаты. Но все не так просто.
- Оказывается еще в 1908 году психологи Роберт Йеркс (Robert M. Yerkes) и Джон Додсон (John Dillingham Dodson) показали, что для наилучших результатов наиболее благоприятен средний уровень мотивации. Этот эффект был назван в их честь законом Йеркса-Додсона.

Оптимальная мотивация

- Было установлено, что существует определенный оптимальный уровень мотивации, при котором необходимая деятельность выполняется лучше всего для данного субъекта и ситуации.
- При повышении уровня мотивации увеличивается уровень активности и напряжения, возникают нежелательные эмоциональные реакции, что ведет к снижению эффективности деятельности. Например, могут начать расти негативные чувства: страх, тревога и т.д., мешающие нормальному функционированию организма.
- ***В соответствии с законом Йеркса-Додсона для сложного задания оптимальной будет слабая мотивация, а для легкого задания, наоборот, оптимальной будет сильная мотивация. То есть для легкого задания избыточная мотивация не влечет нарушений поведения и снижения эффективности, но такая опасность существует при выполнении сложных заданий***

Правильное мотивирование – залог успеха



Способы совладания со стрессом

- Способы, связанные с дыханием
- Способы, связанные со снятием мышечных зажимов «позы уверенности»
- Способы, связанные с использованием мыслей и слов
- Способы, связанные с использованием образов

Упражнение «Глубокое дыхание».

Время: 3-5 мин.

Цель: регуляция вегетативной нервной системы.
Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.

Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.

Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.

Можешь представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.

Повтори это в течение 3 или 5 минут.

Упражнение «Скала».

Время: 5 мин.

Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.

Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.

Пусть твой друг мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.

Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.

Расслабься и пройдишь. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

Упражнение «Океан».

Время: 5 мин.

Цель: полное расслабление. Совершенствование управления мыслями.

Сядь в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Или сядь на пол, скрестив ноги. Закрой глаза.

Представь океан. Ты видишь уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжай наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если ты о чем-то думаешь, твои мысли уносятся вместе с волнами. Смотри на океан.

Ты смотришь на волны, и чувство покоя переполняет твою душу. Это — твой собственный мир, полный спокойствия, ты можешь ощутить его в любой момент.

Открой глаза. Если хочешь, посиди несколько минут. Вставай медленно.

Чувство покоя, «забвения» и «гармонии», о котором говорят многие спортсмены, художники и философы — чувство одновременного полного присутствия и отсутствия, полного поглощения чем-то и полной отрешенности — классический опыт переживания «Я», описанный теми, кто занимается медитацией. Мастера медитации называют его «взглядом со стороны» или «присутствием разума». Это и есть состояние «Я».

Самовнушение.

Самовнушение похоже на позитивный разговор с самим собой

Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух.

Стоит обратить внимание на текст. Нравится формула или нет. Если чувствуешь себя увереннее, успокаиваешься, значит, формула подобрана правильно. Например:

-Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!

-Я знаю, что меня поддерживают родные!

-Родители любят меня, что бы ни случилось!

-Мне повезет!

-Все хорошо!

-Я знаю, что делать!

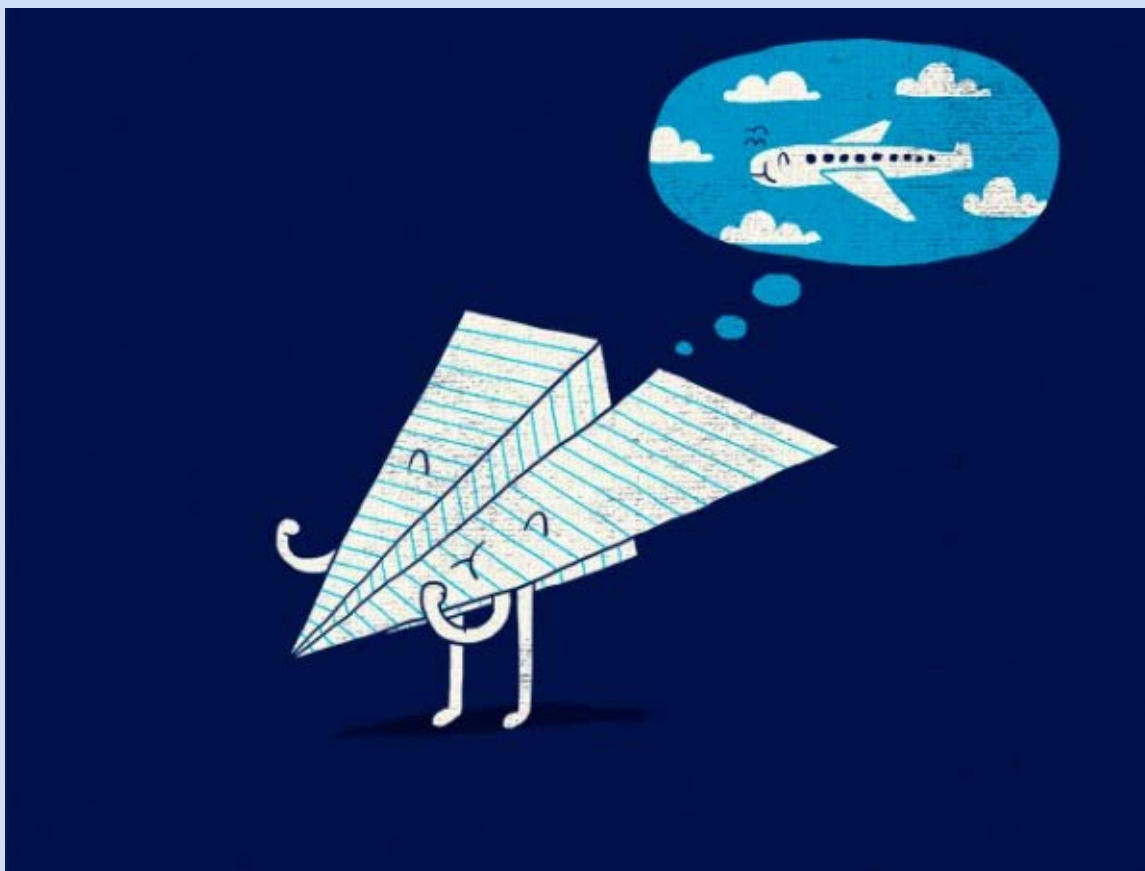
-У меня есть план, значит, я все сделаю правильно!

-Все идет по плану!

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

Вера в себя, в свои силы, умение поддерживать эмоциональный баланс в минуту неудачи –эти качества позволяют решаться мечтать и достигать цели!
Пусть мечты наших детей сбываются!



Спасибо за внимание!

Вопросы можно задать по любому из этих
адресов:

<https://www.facebook.com/school.danilenko/>

<https://vk.com/school.danilenko>

https://www.instagram.com/olga_d_positive/
olgapositive@yandex.ru